



C'EST MON ARGENT Enfin le sport sur ordonnance!



MON STADE: UNE SALLE PAS COMME LES AUTRES

Un complexe médico-sportif qui évalue vos capacités physiques et cardiaques avant d'élaborer un programme d'entraînement vous permettant d'atteindre vos objectifs de forme, de compétition sportive ou de santé, c'est la spécialité de Mon stade.

L'entrée en vigueur de la loi dite de « sport sur ordonnance » va inévitablement s'accompagner de l'ouverture de complexes médico-sportifs spécifiques avec une approche jusqu'à réservée aux athlètes de haut niveau. À l'instar de Mon Stade, un établissement installé dans le 13^e arrondissement de Paris, ouvert par le docteur Roland Krzentowski, médecin du sport « Alors que j'accompagnais l'équipe de France d'athlétisme à Los Angeles, il y a quelques années, j'ai vu sur un campus les champions s'entraîner avec des professeurs et des étudiants, obèses ou pas, et il y avait une vraie connivence entre ces différentes populations autour d'une même discipline », se souvient-il. Le concept d'un espace commun fait son chemin et le docteur Roland Krzentowski finit par ouvrir cette salle qui accueille trois types de population : des sportifs motivés par une échéance précise comme courir le marathon de Paris, des personnes attentives au maintien de leur forme comme les femmes enceintes et des patients

dont la santé nécessite de l'exercice physique. Un partenariat avec l'Agence régionale de santé permet à 200 Franciliens de profiter chaque année de l'expertise des médecins et préparateurs physiques de Mon stade pour une somme modique. Quelle que soit la population, la prise en main démarre par un bilan de condition physique. Plus de deux heures d'exams et de tests sont nécessaires. Le bilan démarre par un scanner et un impédancemètre qui révèlent la composition de votre masse corporelle avec le pourcentage de masse grasse, de masse osseuse, de masse musculaire sèche et de volumes d'eau. Des données fondamentales lorsqu'on sait que de nombreuses pathologies, métaboliques notamment, sont liées à un déséquilibre entre la masse grasse et la masse musculaire.

Vient ensuite le temps de se faire poser des dizaines d'électrodes, d'enfiler un brassard de pression artérielle et un masque relié à un analyseur de gaz. Car c'est accoutumé de la sorte que se déroule le test d'effort prévu sur un tapis de course roulant ou sur un vélo. Le but est de tenir le plus longtemps possible en résistant aux différents paliers de difficulté. Les résultats permettront de déterminer votre capacité cardiorespiratoire pour mieux programmer des exercices physiques adaptés. Après quelques minutes de repos, place aux tests musculaires afin d'évaluer la force, la puissance, l'endurance, l'équilibre et la souplesse. Là encore, il s'agit de pouvoir indiquer un entraînement adapté en musculation et étirements. À la fin de tous ces exercices, muni de certaines données, le préparateur physique vous élabore un programme précis de 39 séances à raison de deux ou trois par semaine, dans les locaux de Mon stade, qui tient compte de vos objectifs. On repart avec la certitude de pouvoir enfin bouger à bon escient. Avec un coach certes, mais aussi à terre tout seul.

Mon stade
5 rue Elsa Morante, 75013
Paris. 01 44 23 30 00
Bilan : à partir de 285 €
Bilan avec entraînement :
à partir de 780 €
Dans le cadre du partenariat
avec ARS : participation
de 150 €
monstade.fr